

عنوان مقاله:

تأثیر تمرین هایپوکسی اینتروال بر شاخص های هماتولوژیکی و عملکرد هوازی در دختران غیر فعال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

افناز خلیل نژاد ایری علیا - کارشناس ارشد تربیت بدنی از دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

علی رضا رضانی - استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

فرشته شهیدی - استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

خلاصه مقاله:

مقدمه: استقامت قلبی- تنفسی یکی از عوامل آمادگی جسمانی است که با تمرینات منظم و هوازی توسعه می یابد. تمرینات هیپوکسی اینتروال از جمله تمریناتی است که بدین منظور طراحی شده است. هدف از اجرای تحقیق حاضر، بررسی تأثیر تمرین هایپوکسی اینتروال بر شاخص های هماتولوژیکی و عملکرد هوازی در دختران غیر فعال بود. روش ها: روش این تحقیق نیمه- تجربی بود و نمونه تحقیق شامل 22 نفر از دانشجویان دختر غیر فعال بود که به روش کومه ای در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده در دو گروه هایپوکسی اینتروال و اینتروال قرار گرفتند. گروه اول به مدت 8 هفته تحت تمرین دویدن اینتروال در شرایط هایپوکسی و گروه دوم تحت تمرین دویدن اینتروال در شرایط عادی قرار گرفت. خون گیری از افراد برای تعیین سطح هموگلوبین، رتیکلوسیت، هماتوکریت، سلول های قرمز خون و هورمون اریتروپویتین به عمل آمد. از آزمون بروس برای تعیین توان هوازی قبل و بعد از تمرینات استفاده شد. یافته ها: نتایج به دست آمده نشان داد که بین دویدن اینتروال و هایپوکسی اینتروال در تغییر سطوح هموگلوبین، رتیکلوسیت، هماتوکریت و سلول های قرمز خون تفاوت معنی داری وجود ندارد، ولی توان هوازی و میزان ترشح هورمون اریتروپویتین در هر دو گروه افزایش معنی داری نشان داد. نتایج مربوط به اندازه گیری شاخص های خونی در هر دو گروه، کاهش در مقادیر این شاخص ها را نشان داد که البته از نظر آماری معنی دار نبود. نتیجه گیری: 8 هفته دویدن اینتروال و هایپوکسی اینتروال توان هوازی و میزان ترشح هورمون اریتروپویتین را افزایش داد، ولی برای بالا بردن سطوح شاخص های هماتولوژیکی ناکافی بود.

کلمات کلیدی:

هایپوکسی اینتروال، توان هوازی، اریتروپویتین، هموگلوبین، سلول های قرمز خون، هماتوکریت، رتیکلوسیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194331>

